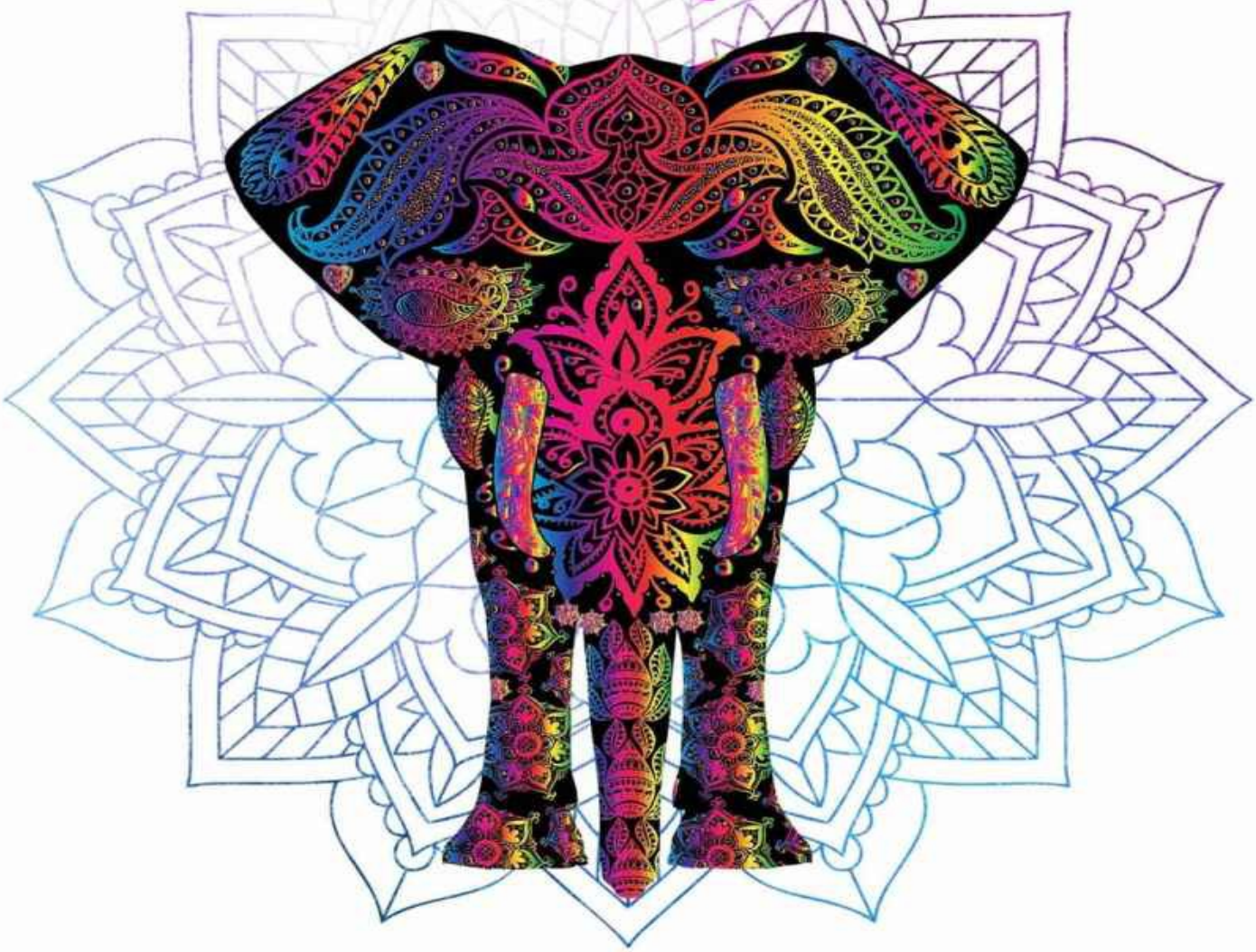
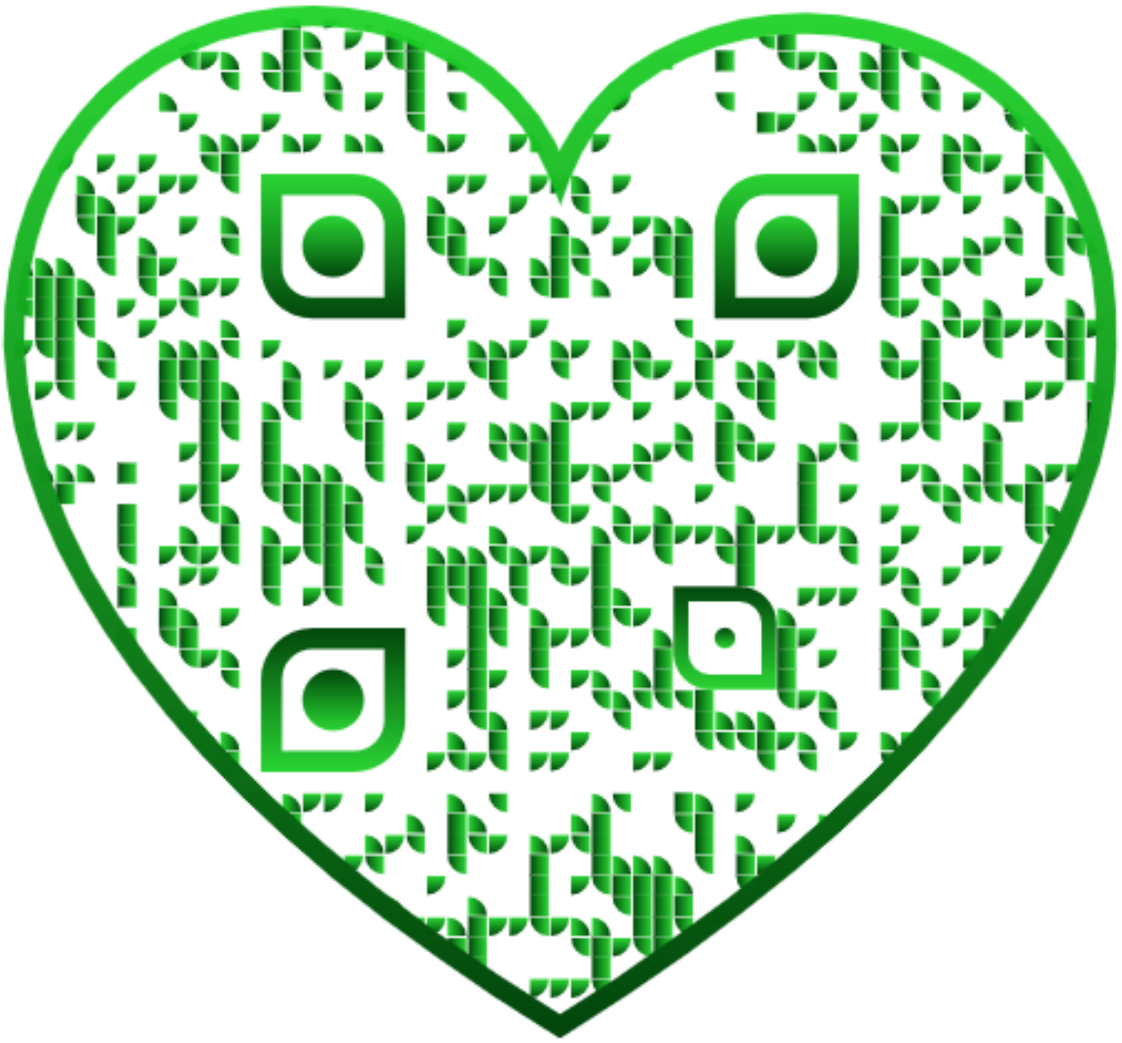
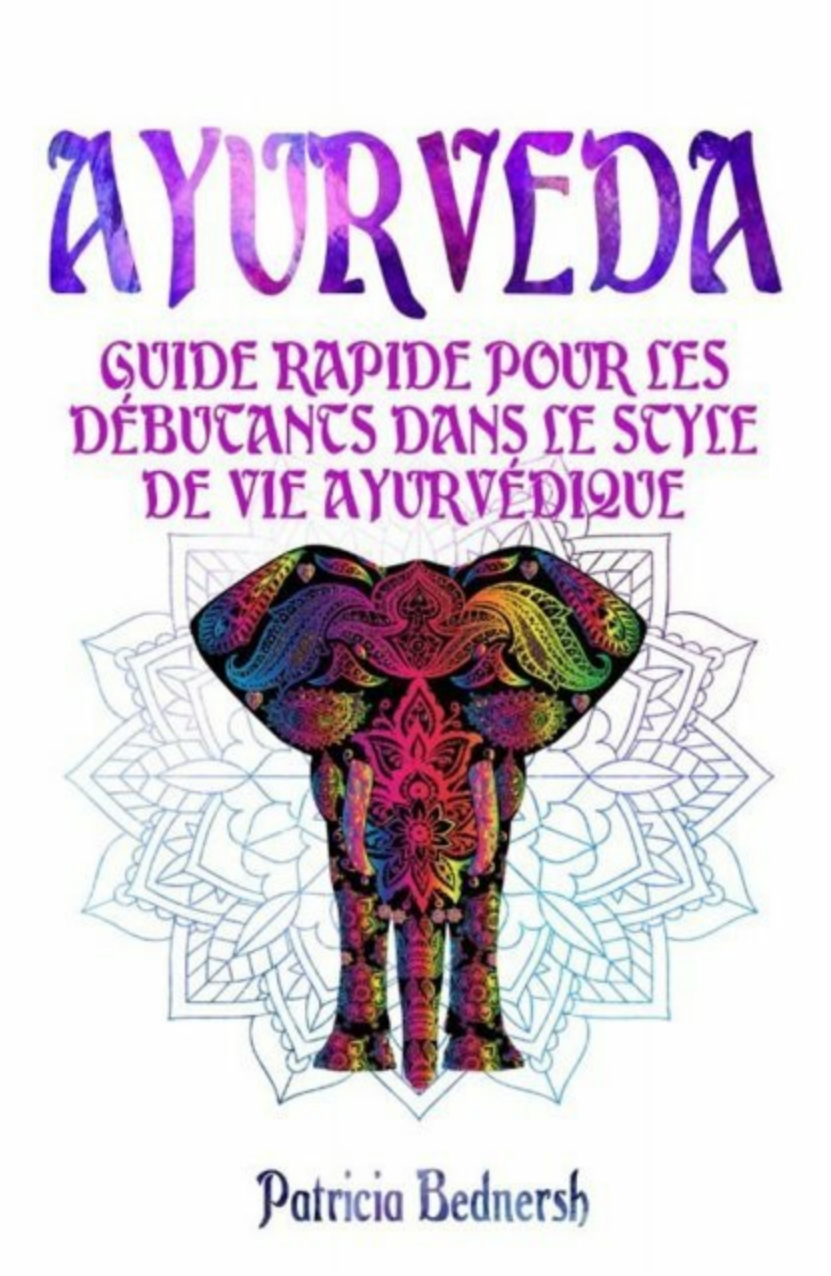
AYURVEDA

GUIDE RAPIDE POUR LES DÉBUTANTS DANS LE STYLE DE VIE AYURVÉDIQUE



Patricia Bednersh





AYURVEDA

GUIDE RAPIDE POUR LES DÉBUTANTS DANS LE STYLE DE VIE

AYURVÉDIQUE

Patricia Bednersh

AVERTISSEMENT

Ce livre a été écrit à titre informatif uniquement. Tous les efforts ont été déployés pour rendre ce livre aussi complet et précis que possible.

Cependant, il pourrait y avoir des erreurs dans la typographie ou dans le contenu. En outre, ce livre fournit des informations uniquement valables à la date de publication. Par conséquent, ce livre devrait être utilisé uniquement comme guide.

Le but de ce livre est d'éduquer. L'auteur et l'éditeur ne garantissent pas que les informations contenues dans ce livre soient complètes, et ne pourront être tenus responsables d'erreurs ou d'omissions.

L'auteur et l'éditeur n'auront aucune responsabilité vis-à-vis de quelque personne ou entité que ce soit en rapport avec une perte ou un dommage causé directement ou indirectement par ce livre.

DROIT D'AUTEUR

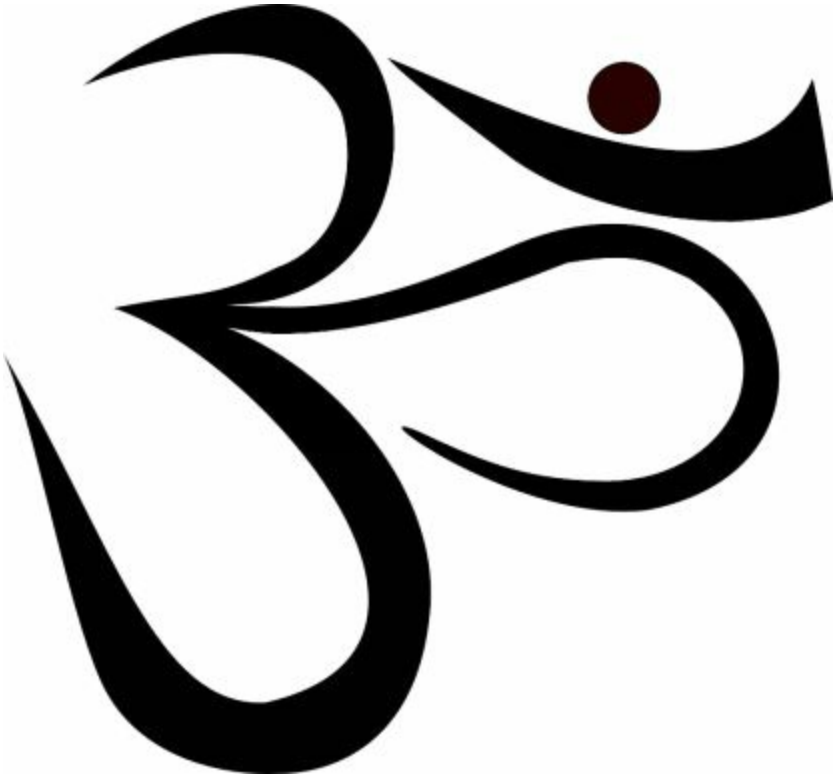
© 2019 Patricia Bednersh

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme que ce soit sans la permission de l'auteur, sauf dans les cas permis par la loi sur le droit

d'auteur.

Pour obtenir la permission, veuillez contacter :

info@yourownsolution.com



Index

Introduction

CHAPITRE 1 : Qu'est-ce que l'Ayurvéda ?

Individu unique

Chakras

Tridosha

Où se trouvent nos doshas ?

État qualitatif des doshas

Quels sont les facteurs qui conduisent au déséquilibre des doshas et quels sont les troubles qui leur sont associés ?

Les Sous Doshas

Constitution de l'esprit

Méditation

Marma - Points d'énergie

CHAPITRE 2 : Nutrition selon l'Ayurvéda

Règles ayurvédiques de nutrition

Lignes directrices

CHAPITRE 3 : Mode de vie ayurvédique

Dormir dans l'Ayurvéda

La vie sexuelle en Ayurvéda

CHAPITRE 4 : Médecine ayurvédique

Traitements ayurvédiques

Traitements ayurvédiques et massages

Conclusion

Introduction

Ce livre est né dans l'idée de synthétiser certaines des informations les plus importantes de cette science ancienne qu'est l'Ayurvéda, un véritable système médical né en Inde il y a 5000 ans, aujourd'hui très recherché pour son approche thérapeutique particulière et pour son attention à la prévention. Comme nous le verrons dans les pages qui suivent, l'Ayurvéda ne repose pas uniquement sur une approche thérapeutique, il s'étend en effet bien au-delà de ces horizons.

Beaucoup de gens m'ont demandé de créer un guide contenant les concepts fondamentaux de cette science, résumant en quelques pages, rapidement et de manière exhaustive, l'approche ayurvédique, ce dont je me souviens, comme c'est un domaine très vaste. J'ai donc décidé de répartir les sujets principaux, sans trop entrer dans les aspects techniques, et de créer ce petit guide structuré, pour fournir des informations de base utiles à un débutant.

Dans ce guide, nous parlerons d'abord de ce qu'est l'Ayurvéda et de son approche. Nous verrons plus en détail où il s'étend, sans se limiter au seul aspect médical. Nous essaierons de comprendre de manière très synthétique son approche philosophique, comment est considéré l'individu dans cette approche, quelles sont les énergies qui influencent notre existence, ainsi que leurs caractéristiques, nous parlerons de l'approche alimentaire dans des principes simples, le style de vie, l'approche médicale et divers traitements, y compris les massages.

Tous ces sujets seront traités de manière informative et très pratique, les différents éléments seront souvent énumérés avec précision, pour des raisons pratiques. Ce guide ne veut en aucun cas remplacer la médecine, il ne se veut être un guide pour les soins faits maison, et encore moins un texte professionnel. L'objectif principal est uniquement de fournir des informations pouvant orienter le débutant ou quiconque souhaite en savoir plus sur le sujet, sans devoir lire des textes complexes et détaillés.

J'espère donc que ces pages pourront aider à aborder cette science millénaire, riche en connaissances profondes, et fascinante sous toutes ses facettes.

CHAPITRE 1 : Qu'est-ce que l'Ayurvéda ?

L'Ayurvéda est une médecine ancienne née en Inde il y a des milliers d'années, l'un des plus anciens systèmes de médecine naturelle transmis par l'Homme. Ce système est basé sur la connaissance profonde de notre corps et explore la liaison entre le corps, la pensée et l'esprit.

La santé est considérée comme un état d'équilibre dans lequel les facteurs psychologiques, environnementaux et physiques sont au même niveau. L'Ayurvéda est non seulement orienté vers le bien-être physique, mais comprend également l'étude de la philosophie, de la psychologie, de la recherche et de la connaissance de l'esprit. Le terme *Ayurvéda* signifie « connaissance de la vie », recherchant l'harmonie pour la réalisation du bien-être physique et mental.

Cette science ancienne est développée dans plusieurs branches étroitement liées, chaque sujet dépendant fortement d'un autre, rendant toutes ces études interconnectées. En Occident, on parle souvent d'Ayurvéda uniquement pour l'étude de préparations à base de plantes et d'extraits naturels, de massages, de cosmétiques et de techniques de détente, mais peu de gens savent que cette médecine ancienne a poussé bien au-delà de notre imagination et étend son étude dans des horizons beaucoup plus vastes et plus articulés.

Nous pouvons répartir l'Ayurvéda dans les catégories suivantes :

• Éléments de base

• Unicité de l'individu

• Nutrition ayurvédique

• Style de vie ayurvédique

• Traitements ayurvédiques et remèdes ayurvédiques

Les remèdes et les traitements ayurvédiques sont devenus très populaires en Occident, pour des raisons commerciales, mais il convient de souligner que ces remèdes et traitements ne représentent qu'une petite partie de cette science ancienne, car ils reposent sur le style de vie et la philosophie ayurvédique.

Si nous comparons l'Ayurvéda et l'anthroposophie, nous nous rendons compte que les deux ont des points en commun ; ils partagent les principes de style de vie, à la fois sur les aspects intérieurs et extérieurs. Comme nous le savons tous, l'Ayurvéda a acquis une certaine notoriété dans le panorama occidental, en raison de sa complémentarité avec d'autres disciplines médicales, remplissant une fonction de soutien et d'orientation.

Comme nous l'avons mentionné précédemment, le terme *Ayurvéda* se traduit par « connaissance de la vie ». Il est composé des termes *vie* (ayu) et *connaissance* (veda). On

l'appelle souvent « l’art de bien vivre » aussi.

Il serait donc réducteur de limiter l’Ayurvéda à l’étude de la médecine, nous avons dit précisément que la philosophie est un élément fondamental, avec son style de vie, et vise à réaliser une vision complète de l’existence, en essayant de pénétrer au plus profond de la véritable nature de l’Être Humain par rapport à son environnement, établissant un équilibre entre l'Homme en tant qu'individu, et l'Univers.

Pour mieux comprendre ce qu'est véritablement l'Ayurvéda, il suffit d'approfondir sa philosophie, sans quoi nous ne pourrions pas s’y focaliser et comprendre quelle direction nous voulons réellement prendre.

Selon la philosophie de l’Ayurvéda, la vie ne se limite pas à l’existence, et nous devons la suivre en poursuivant quatre objectifs principaux :

• Dharma (vertu à suivre, « devoir »)

• Artha (richesse de compréhension, bien-être / prospérité)

• Kama (bonheur)

• Moksha (liberté / illumination)

Ainsi, contrairement à ce que l’on pense souvent en Occident, le but principal de l’Ayurvéda n’est pas d’allonger sa vie comme une fin en soi par le biais de traitements et de remèdes, mais plutôt de protéger la santé et le bien-être, et prolonger la vie pour atteindre les quatre objectifs énumérés ci-dessus.

Selon les textes ayurvédiques, la santé est identifiée par le mot *swastha,* qui signifie littéralement « encré en Soi » et exprime un état idéal, dans lequel la santé physique et mentale est accompagnée d'une expression complète de l'intelligence. Dans l'état de swastha, l'individu acquiert la conscience de soi et comprend que son corps et son esprit sont sujets à la maladie et à la détérioration, tandis que sa conscience *atma* est autosuffisante et immortelle.

L'Homme est vu comme un ensemble de matière et d'antimatière qui, en interaction, déterminent notre équilibre.

Un autre aspect fondamental que nous devons présenter concerne les cinq éléments constitutifs de l'Univers :

• ÉTHER

• AIR

• TERRE

• FEU

• EAU

Selon l'Ayurvéda, un objectif important à atteindre est un état de réalisation appelé *moksha*, qui signifie « libération », faisant référence à la libération de notre ignorance, des limites de l'espace et du temps et des limites de la matière.

Tous les individus ont la possibilité d'atteindre cet objectif et tous les outils sont contenus dans la science ayurvédique.

Individu unique

Selon la philosophie Ayurvéda, chaque individu est composé de trois éléments fondamentaux :

• dosha

• héritage génétique

• karma

Comme nous le verrons plus tard, les *doshas* représentent l'énergie, plus particulièrement les énergies présentes dans notre corps, qui, en fonction de leur prédominance, déterminent nos caractéristiques physiques et psychiques.

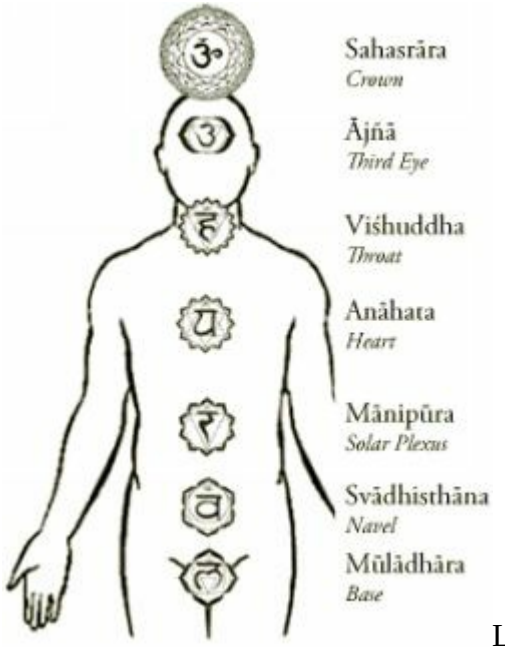
Nous avons hérité de nos parents et des générations précédentes différentes caractéristiques, notamment la prédisposition à certains types de maladies.

De même, le troisième élément, le *karma*, consiste en une série d'aspects dérivés d'incarnations antérieures, qui affectent notre existence actuelle.

Ces trois éléments interagissent les uns avec les autres afin de rendre chaque individu unique. Malgré cela, au cours de notre vie, nous sommes sans cesse soumis à des modifications et à des changements dus au mode de vie, à la nutrition, à l'environnement, etc.

Nous avons dit que, selon la philosophie de l’Ayurvéda, chaque individu est considéré comme unique en son genre, d’un point de vue physique et psychique. Nous savons également que nos caractéristiques dépendent de notre patrimoine génétique, des doshas et du karma. L'Ayurvéda considère un autre élément qui relie les différentes étapes atteintes dans nos vies passées, garantissant notre individualité. Cette « liaison » est connue sous le nom de *smarti*, qui signifie « mémoire », et elle est présente dans toutes les parties de notre corps.

Chakras



L'énergie bioélectrique circule dans notre corps, agissant à différents niveaux, nous influençant à divers égards. Cette énergie est concentrée dans divers points du corps, en particulier dans 7 points, les chakras.

Le terme *chakra* vient du sanscrit, et se traduit par « roue », parce que ces chakras tournent dans un sens circulaire.

Les chakras sont connectés à nos organes et chacun remplit une fonction précise. En réalité, il existe dans notre corps d'autres chakras dits « secondaires » et il y a 108 (points de Marma), en plus de ceux-ci, il y en a d'autres encore plus petits, pouvant dépasser 10 000. Ces importants centres énergétiques sont situés le long de la colonne vertébrale, du sommet de la tête jusqu'aux organes génitaux.

Voyons les caractéristiques des 7 chakras :

Muladhara est le premier chakra que nous allons décrire, et il se situe au périnée, entre les organes génitaux et l'anus. À ce niveau est placée une force appelée *Kundalini*, que nous décrirons plus tard. Ce chakra représente la vitalité, et c'est un point où l'énergie s'intensifie davantage. De plus, comme le suggère sa position, il est relié aux testicules, aux ovaires et à l'intestin. S'il est modifié, ce chakra peut entraîner des dysfonctionnements tels que l'arthrite et des troubles intestinaux, ainsi que des dysfonctionnements circulatoires. Les chakras sont associés à des couleurs, à des pierres, à des éléments et à des encens. Commençons par les énumérer pour ce chakra Muladhara.

Couleur : rouge

Pierres : rubis, obsidienne, onyx, hématite, jaspe, grenat et tourmaline noire.

Eléments : Feu et Terre.

Animal : Éléphant.

Encens : Cèdre.

Svadhistana est le deuxième chakra, placé à la hauteur du sacré, il représente le pont reliant notre corps, notre esprit et nos émotions. Si modifié, il peut créer des problèmes au système de reproduction, alimentant la fierté et notre capacité à nous irriter facilement.

Couleur : orange

Pierres : rubis, ambre, sélénite, cornaline, jaspe, tourmaline rouge.

Eléments : Eau.

Animal : Poisson.

Encens : Damiana et Gardénia.

Manipura est le troisième chakra, situé dans le plexus solaire, correspondant à notre sagesse et à des sens tels que l'ouïe, le goût et l'odorat. Il est associé au foie, à la vésicule biliaire et au pancréas, à la rate, aux dents et à l'intestin. Cela correspond à notre volonté, affirmation personnelle, sens de la vérité. Si ce chakra est altéré, il peut provoquer des troubles tels que le diabète et l'intoxication due à l'alimentation.

Couleur : jaune

Pierres : oeil de tigre.

Élément : Feu.

Animaux : Capricorne et mouton.

Encens : Gingembre, bois de santal et musc.

Anahata est le quatrième chakra, situé dans la partie supérieure du thorax, près du cœur, il est associé à l'amour et à la compassion, aux poumons, au thymus, aux mains et au toucher. S'il est altéré, cela entraîne des problèmes de tension arterielle, de tachycardie et d'asthme.

Couleur : vert.

Pierres : malachite, serpentine, aventurine verte, quartz rose.

Element : Air.

Animaux : Oiseaux, comme une colombe, et antilope.

Encens : Lavande, jasmin, origan, marjolaine, millefeuille.

Vishuddha est le cinquième chakra, situé au centre du cou, associé à notre capacité de communication et d'expression, à notre écoute, à la diplomatie, à la créativité, à la sincérité, à la télépathie, aux oreilles, au nez, à la gorge, à la thyroïde et à la

parathyroïde. S’il est altéré, il provoque des dysfonctionnements tels que l'anémie, les allergies et les vertiges.

Couleur : turquoise

Pierres : turquoise, amazonite, calcédoine, aigue-marine, tourmaline bleue, lapis-lazuli.

Élément : Son.

Animaux : Taureau et lion.

Encens : Eucalyptus, encens pur, sauge.

Anja est le sixième chakra, placé sur le front, au milieu des sourcils, on l'appelle aussi le « troisième oeil ». Il est relié à notre subconscient, à la purification, à l'intuition, à la clarté, à l'esprit, à la vision, aux yeux, à l'hypophyse, au système hormonal et au système nerveux central. Si altéré, il conduit à des maux de tête et des troubles du sommeil.

Couleur : indigo.

Pierres : améthyste.

Eléments : Éther.

Animaux : aucun.

Encens : Patchouli, romarin.

Sahasrara est le septième chakra, placé juste au-dessus de la tête (extérieur à notre corps). Il est également connu sous le nom de « lotus aux mille pétales » ou « chakra de la couronne » et est associé à l'infini, au savoir, à la pensée, à la conscience, à la glande pinéale, au cerveau. Ce chakra représente le « septième ciel », le niveau de vibration le plus élevé que l'être humain puisse atteindre, souvent représenté par un halo autour de la tête. Il n'est pas facile de décrire le niveau du septième chakra, qui représente la connexion avec l'Univers, la transmutation, la plus haute perfection.

Couleur : violet.

Élément : Pensée.

Animaux : Aucun.

Encens : Cola et lotus.

Nous avons mentionné précédemment une force appelée *Kundalini*, considérée comme l'énergie cosmique féminine de grande puissance. Elle est représentée comme un serpent qui enveloppe la colonne vertébrale et réside à la base de celle-ci, comme s'il était endormi. L'objectif hautement convoité est de rendre cette énergie Kundalini jusqu'au septième chakra, en passant par les six autres, et pour ce faire, il faut que tous les chakras soient débloqués, car même un petit obstacle empêcherait ce réveil. Eveiller Kundalini signifie le réunir à « Paramashiva », son opposé masculin, atteignant ainsi l'Unité. En Ayurvéda, on dit qu'en réveillant cette force puissante, l'Homme peut reprendre possession de ses capacités

extraordinaires telles que la télépathie, la clairvision, la clairaudience, etc., en surmontant les limites de la matière.

Tridosha

Dans l'Ayurvéda, trois énergies de vie différentes, appelées *Tridosha*, existent, ces trois énergies vitales diffèrent les unes des autres en fonction de leur position dans le corps et de leur fonction, chaque énergie prise isolément s'appelle *Dosha*. Lorsque ces doshas maintiennent un équilibre entre elles, elles génèrent un bon état de santé, et lorsqu'elles sont en train de subir un déséquilibre, une maladie peut survenir.

Chaque facteur interne et externe joue un rôle fondamental dans le maintien de l'équilibre de ces doshas, tels que le mode de vie, l'adaptation aux changements saisonniers, le contact avec la nature et le régime alimentaire.

Tridosha est un terme sanscrit composé de Tri-dosha (trois constitutions). La constitution individuelle peut en effet être reliée à une ou plusieurs des trois énergies de base, à savoir *Vata*, *Pita* et *Kapa*, qui sont trois principes actifs de base pour le fonctionnement de l'Homme et de l'Univers, et contrôlent les fonctions physiologiques. Chaque dosha a ses propres caractéristiques et est présent dans tout le corps, mais à des concentrations différentes selon la position. Chacun de ces doshas subit des déséquilibres pour des raisons spécifiques, provoquant différentes maladies pour lesquelles il existe des traitements spéciaux.

• Vata est l’énergie qui régit le mouvement et qui constitue la majeure partie des éléments spatiaux et aériens. Selon l'Ayurvéda, son déséquilibre produit plus de 80 maladies.

• Pitta est l’énergie qui régit le métabolisme et est constituée en grande partie des éléments Feu et Eau. Selon l'Ayurvéda, son déséquilibre produit plus de 40 maladies.

• Kapa régit la cohésion, crée la structure du corps et est constituée en grande partie des éléments Eau et Terre. Conformément à l'Ayurvéda, son déséquilibre produit plus de 20 maladies.

Le déséquilibre des trois doshas est responsable de l’origine des maladies et, par conséquent, des traitements pour une bonne santé, un mode de vie sain, des exercices physiques, une adaptation saisonnière, des thérapies de purification *Panchakarma*, des thérapies tonifiantes *Rasayana*, le massage et le régime alimentaire sain étant essentiels pour maintenir cet équilibre.

Où se trouvent nos doshas ?

En réalité, les doshas se trouvent partout dans notre corps, mais il existe des zones spécifiques où ils s'intensifient et deviennent de véritables centres d'énergie.

Par exemple, Kapa dosha est positionné dans la partie supérieure de notre corps, dans la tête, le nez, la gorge, la poitrine, le haut de l'estomac, les articulations et les tissus adipeux.

Pitta, en revanche, se situe dans la partie centrale de notre corps, dans le foie, le duodénum, les reins, dans le système lymphatique et dans le sang.

Vata dosha est le plus bas des trois, et on peut le trouver dans la vessie, le côlon, dans la région pelvienne, dans les jambes, les cuisses et enfin dans les os.

État qualitatif des doshas

La qualité des doshas varie en fonction de la prévalence des cinq éléments. Par exemple :

• Vata, principalement composé d’espace et d’air, est généralement sec, froid, rugueux, mobile, léger, pénétrant et subtil.

• Pitta, à prédominance de feu et d'eau, est un liquide chaud, légèrement huileux, aigu, avec une odeur désagréable, épicée et forte.

• Kapa, composé d'eau et de terre, est froid, dense, stable et lent, visqueux et lourd, lisse, collant et doux.

Il est d’une importance fondamentale de connaître la composition et les qualités des doshas. Il est ainsi possible de les associer à la nourriture et au mode de vie afin de contrôler l’équilibre de chacun. Mais comment associer les doshas à la nourriture et au mode de vie ? Fondamentalement, la méthode consiste à rechercher les correspondances dans les caractéristiques, par exemple si un aliment ou un comportement contient les mêmes caractéristiques qu’un dosha, alors il se développera comme dosha, et au contraire, les aliments qui ont des caractéristiques opposées à ce dosha, le diminueront.

Prenons un exemple. Dans le dosha Vata, l’espace et l’air sont des éléments essentiels. Ils sont donc associés aux aliments qui produisent de l’air, comme les légumes. En plus, même la mobilité est une caractéristique de vata, donc un style de vie avec cette caractéristique contribuera à son augmentation. En revanche, les aliments aqueux et visqueux auront tendance à le diminuer.

Quels sont les facteurs qui conduisent au déséquilibre des doshas et quels sont les troubles qui leur sont associés ?

Vata

Pour mieux comprendre quelle est la fonction des doshas dans notre corps, nous commençons par analyser le sens de leur nom, le Vata dosha peut être traduit par « mouvement », et selon l'Ayurvéda, Vata est responsable des mouvements de notre corps, en particulier des mouvements comme la respiration et tous ces mouvements qui se produisent à l'intérieur de l'intestin. Vata est attribué au mouvement et à la circulation des fluides dans notre corps, allant du mouvement des impulsions dans le système nerveux.

Le Vata dosha subit une détérioration suite à la consommation d'aliments ayant ses propres caractéristiques, on en voit quelques exemples :

• le chou,

• le chou-fleur,

• les melons,

• les concombres,

• le brocoli,

• les pommes de terre,

• les crackers,

• les pommes,

• le pain,

• les produits de fast food,

• et autres.

Ci-dessous, nous voyons quelles sont les activités qui alimentent Vata :

• voyager,

• se coucher très tard,

• regarder la télévision trop longtemps,

• passer du temps dans des endroits bruyants,

• prendre les repas lorsqu'on est anxieux ou déprimé,

• des périodes de stress prolongées,

• avoir des relations sexuelles trop souvent.

Quels sont les troubles qui peuvent survenir à la suite de ces facteurs ? Lorsque Vata souffre d'un déséquilibre excessif, il est associé à 80 types de maladies qui, selon le système Ayurvéda, sont les suivantes :

• douleurs articulaires,

• peau sèche,

• perte de mémoire,

• rythme cardiaque irrégulier,

• troubles du sommeil,

• état d'anxiété,

• troubles dépressifs,

• raideur musculaire.

Pitta

Le terme *Pitta* peut être traduit par « ce qui réchauffe, cuit ou digère », c'est le dosha qui gère toutes les fonctions métaboliques de notre corps, en particulier la digestion, la stimulation de la faim et de la soif, la fonction de la vue, régule la température de notre corps, affecte notre capacité d'apprentissage, régule la couleur de la peau, et bien plus encore.

Le Pitta dosha est alimenté par les aliments acides et épicés tels que :

• piments forts,

• fritures,

• aubergines,

• ail,

• oignons crus,

• tomates,

• épinards,

• citrons,

• café,

• excès d'alcool,

• tabac.

Voyons quels sont les comportements qui contribuent à augmenter Pitta :

• état de colère,

• consommer de la nourriture quand en colère,

• activités qui stimulent une forte passion,

• exposition au soleil et aux températures élevées,

• exercice prolongé.

Lorsqu'un déséquilibre de Pitta se produit, environ 40 troubles différents y sont associés, par exemple :

• troubles d'hyperacidité,

• troubles cutanés,

• hépatite et jaunisse,

• perte de cheveux,

• infections des voies urinaires,

• calculs de la vésicule biliaire,

• fièvre de divers types.

Kapa

Le terme *Kapa* peut se traduire par « cohésion » et, dans un sens plus large, par « ce qui maintient les choses ensemble ». Ce dosha régule le développement et la croissance de notre

corps, la création de notre structure, maintient ensemble (comme son sens le suggère) les différents tissus de notre corps. Les autres fonctions importantes de Kapa sont la gestion des émotions comme l'amour, et des attitudes comme la patience et la miséricorde.

Le Kapa dosha est alimenté par les aliments suivants, qui possèdent ses propres caractéristiques :

• aliments trop froids,

• aliments lourds pour la digestion,

• aliments gras,

• aliments sucrés,

• aliments gras,

• produits laitiers et dérivés,

• viande,

• crème glacée.

Quelles sont les activités qui conduisent au déséquilibre de Kapa ? Voyons :

• activité physique insuffisante,

• exposition prolongée au froid et à l'humidité,

• dormir dans l'après-midi,

• etc.

Le déséquilibre de Kapa conduit à l'apparition d'une vingtaine de maladies, dont :

• toux,

• asthme,

• congestion thoracique

• nausées

• problèmes d'anorexie,

• obésité,

• paresse

• faiblesse générale et difficulté de digestion.

Au-delà des facteurs énumérés ci-dessus, il existe des facteurs qui affectent nos doshas naturellement, de sorte que nous sommes toujours soumis à ces changements, quels que soient notre alimentation et nos habitudes. Nous parlons des changements de saison mais pas seulement, nos doshas subissent des changements en fonction du moment de la journée, ainsi que des cycles qui se répètent tous les jours, sans parler des changements en fonction de l'âge.

Vata : augmente son activité en automne et dans la seconde moitié du jour et de la nuit, donc entre 2 et 6 heures de l'après-midi et entre 2 et 6 heures du matin. Après ces heures, puis après six heures du matin ou du soir, c'est le bon moment pour faire de l'activité physique et donc du sport. Au-delà de l'activité physique du matin, nous pouvons profiter de six heures du matin pour planifier et travailler, car le cerveau est plus reposé, et parvient ensuite à mener ses activités plus efficacement. Il augmente également avec l'âge qui avance d'un individu.

Pitta : ce dosha augmente aussi son activité en automne, mais pendant la journée, il s'intensifie vers midi et minuit. En raison de ces cycles, le repas principal doit être consommé en milieu de journée et digéré dans les deux heures de l'après-midi.

Il est particulièrement fort même à l'âge de la jeunesse et à maturité.

Kapa : ce dosha augmente au printemps, de 6 à 10 heures du matin et de 6 à 10 heures du soir. À ces moments de la journée, le mucus est stocké dans les membranes et les poumons. La circulation lymphatique est activée et le mouvement des graisses aussi. Les personnes souffrant de troubles de la cataracte et de troubles respiratoires tels que la sinusite ou l'asthme, peuvent être davantage touchées. Kapa est très actif même pendant l’enfance de l’individu.

Nous précisons que le changement naturel de ces doshas en fonction de la saison, de l'âge et de l'âge est un processus auquel nous sommes tous soumis, indépendamment de notre état de santé, de ce que nous mangeons et de nos habitudes.

Les Sous Doshas

Les trois doshas ne sont pas limités à ce que nous avons décrit dans les pages précédentes, chacun des trois doshas est en fait subdivisé en 5 sous doshas. Les sous doshas sont situés à des endroits précis du corps et sont délégués à des fonctions spécifiques.

Sous doshas de Vata

• Prana : situé principalement dans le cœur, le cerveau, le thorax, les oreilles, le nez et la gorge ; gère la respiration, ingère de la nourriture, soutient les fonctions du cœur, de l'esprit, des sens et de l'intellect ; si modifié, cela peut entraîner des troubles tels que le hoquet, la toux, la bronchite, l'asthme, le rhume, l'enrouement de la voix.

• Udana : situé dans la gorge, le nombril et les poumons ; il est responsable du langage et de la voix, renforce l'esprit, la mémoire et l'enthousiasme ; si altéré, cela conduit à une altération de la vision, de l’ouïe, du nez et de la gorge.

• Vyana : est présent dans tout le corps et participe à la circulation sanguine ; si altéré, cela entraîne des troubles de la circulation, de la fièvre, des diarrhées et des maladies telles que la tuberculose.

• Samana : présent dans l'estomac, l'intestin grêle et le duodénum, participe à la formation des enzymes digestives et favorise la digestion des aliments, favorisant ainsi le transport des nutriments dans divers tissus. Si altéré, cela entraîne des troubles tels qu'une indigestion, une diarrhée, une assimilation inappropriée des nutriments.

• Apana : ce dernier est situé dans le côlon, l'anus, la vessie, près du nombril, dans les organes génitaux, et participe à l'élimination des excréments et de l'urine, à la formation du liquide spermatique, à la formation du sang menstruel, et de plus, facilite l'accouchement. Si ses facultés sont affaiblies, cela entraîne des troubles des voies urinaires, de la vessie, de l’anus, des testicules, conduit à la formation de calculs rénaux et peut même conduire à des troubles tels que le diabète.

Sous doshas de Pitta

• Pachaka : positionné dans l'estomac, dans le duodénum et dans l'intestin grêle, il favorise la digestion des aliments et Facilite le processus de séparation des déchets ; si altéré, cela entraîne des troubles tels qu'une indigestion et un gonflement abdominal.

• Ranjaka : présent dans le foie, la rate et l'estomac, participe à la formation du sang et, en cas d'altération, entraîne des maladies telles que l'anémie, la jaunisse et l'hépatite.

• Sadhaka : placé dans le cœur, il favorise l'utilisation de la mémoire et d'autres processus cérébraux. Si altéré, il est responsable des perturbations de la psyché.

• Alochaka : localisé dans l'œil, contribue à maintenir une vision efficace ; si altéré, cela conduit alors à des troubles d’ordre visuel.

• Bhrajaka : présent dans la peau, affecte la couleur et sa luminosité, il favorise en outre l'absorption de substances telles que les crèmes, par exemple, appliquées avec des massages ; si modifié, cela provoque des troubles cutanés.

Sous Doshas de Kapa

• Kledaka : localisé dans l'estomac, aide à humidifier les aliments ingérés et favorise leur digestion ; si altéré, cela conduit à des troubles digestifs.

• Avalambaka : situé dans le cœur et le thorax, favorise les fonctions cardiaques normales et fournit de l'énergie aux membres ; si modifié, cela entraîne une augmentation de la paresse et des troubles du cœur, il affaiblit également les membres.

• Bodhaka : localisé dans la langue et participe au goût en favorisant l'identification des arômes, il stimule également la salivation ; si modifié, cela entraîne des perturbations dans la distinction des saveurs, donc des modifications de goût.

• Tarpaka : présent dans le crâne, dans le cerveau et dans les organes des sens. Contribue à nourrir les organes des sens et son altération conduit à des troubles de mémoire, peut également provoquer des troubles des organes des sens.

• Slesaka : situé dans les articulations, il favorise la lubrification ; si altéré, cela implique un dysfonctionnement des articulations avec l'apparition de la douleur.

Constitution de l'esprit

Selon les textes antiques de l'Ayurvéda, notre esprit est divisé en trois types : esprit sattvique, esprit rajasique et esprit tamasique.

Esprit Sattva : ce type d'esprit, *Sattva,* se caractérise par l'absence de contamination et donc par l'absence d'une attitude négative à l'égard de la réalité ; l'esprit sattvique est connu comme l'état le plus pur et le plus élevé auquel l'esprit peut arriver ou aspirer, par conséquent, il n'est pas facile d'atteindre cet état, et est considéré comme étant très rare.

Les individus qui ont une prédominance d'esprit sattvique ont tendance à générer des pensées très pures et positives, même à l'égard des autres individus. Ces personnes se caractérisent par une forte confiance en soi, un fort sentiment d'estime de soi et un ego très contrôlé. Ils ont également tendance à respecter les gens mais ne pas oublier le respect d'eux-mêmes. Ce sont des êtres définis, ils sont conscients de leurs objectifs et ont tendance à les atteindre facilement. Ils ont tendance à suivre un régime alimentaire sain, et leur état de santé reflète celui de leur esprit. Ces personnes font preuve d'un profond respect pour les autres formes de vie et ont donc tendance à les protéger.

L'esprit sattvique est difficile à atteindre et peu de gens réussissent, mais grâce à la pratique méditative et à la pratique philosophique, il est possible d'aspirer à sa réalisation. En plus de la méditation, l'Ayurvéda fournit des indications pour un régime spécifique, une activité physique et bien d'autres encore, pour atteindre cet état qui, bien que très élevé, demeure la direction que tout le monde devrait suivre.

Esprit Rajasique : Cet état de *Rajas* est caractérisé par une forte présence de passion et d'états de colère, est sujet à la violence, souvent superficiel et avec des changements d'humeur fréquents. Les personnes qui restent dans cet état rajasique ressentent le besoin de rechercher des stimuli externes, comme dans les aliments, où elles recherchent des arômes très forts et la présence d'épices. En plus de cela, ils adorent un style de vie très actif et ont un comportement extraverti. Ils adorent pratiquer différentes activités, comme aller au théâtre ou au cinéma, ils préfèrent la consommation d'alcool, ils aiment lire et bien plus encore. Leur attitude est souvent agitée, ils ne peuvent pas trouver un état de calme et ont besoin de faire face à des situations où ils peuvent vivre des expériences fortes, mais même s'ils ont terminé, ils sont toujours à la recherche de nouvelles expériences. Ils ont une forte créativité et une intelligence hors du commun.

Esprit Tamasien : Cet état de *Tamas* est considéré comme le plus bas pouvant être atteint. Ces personnes ont tendance à ignorer les connaissances, aiment manger des aliments malsains, sont paresseuses, pleines de pensées négatives et peuplées d'émotions destructrices. Ce sont des gens avec une intelligence peu développée, avec une capacité créative réduite et une faible propension au développement. Ils ont tendance à préférer les situations stagnantes, où ils peuvent continuer leur vie avec le moins d'engagement possible, bien qu'ils aient tendance à se plaindre de tout.

Après avoir décrit les caractéristiques de ces trois états, il faut souligner que tous les trois ne peuvent pas coexister dans le même individu, avec la même cohérence. En effet, l'état le plus bas que nous avons décrit, à savoir l'état tamasique, ainsi que l'état rajasique, entravent fortement l'obtention de l'état sattvique. De plus, ces deux états peuvent entraîner l'apparition de maladies et, en général, l'aggravation de notre état de santé et de notre état psychique.

Méditation

La méditation est considérée comme un véritable art, une discipline pouvant être perfectionnée jusqu'au dernier jour de la vie, une pratique souvent difficile à comprendre car difficile à expliquer et à être extérieure. Chaque personne pratique la méditation différemment, les sensations sont différentes, les états atteints sont différents, les techniques, les types sont nombreux. Un état subtil et indescriptible, qui requiert un travail considérable, une pratique difficile à comprendre, même sous l'orientation directe d'un guide, est donc presque impossible à exprimer dans un simple livre. Cependant, il existe des indications communes aux différents types de méditation, et il est conseillé de s'exercer à respecter certains paramètres.

Pratiquez la méditation éventuellement au même moment, au même endroit et à la même fréquence. La régularité est un facteur déterminant, comme un entraînement quotidien qui, s'il est négligé, conduit à une régression des capacités.

Pour commencer, surtout si vous êtes débutant, il est bon d'utiliser une respiration régulière sans forcer, avec le rythme le plus régulier possible, c'est une respiration diaphragmatique. Après avoir gagné en confiance, il sera possible de passer à d'autres types de respiration, plus avancés.

Atteindre un certain état mental pendant la pratique de la méditation n'est pas instantané, cela peut prendre beaucoup de pratique et beaucoup de temps (cela dépend de chacun). Au début, il peut être utile de respirer profondément pendant plusieurs minutes, tout en maintenant un état de relaxation aussi profond que possible.

La position doit être confortable, sans tension musculaire ni inconfort. Nous pouvons le faire tout d'abord assis, les mains sur les genoux et le dos bien droit.

La température de notre lieu de méditation doit être confortable, pas trop froide et pas trop chaude, chaque petite variation peut nous distraire facilement.

Le lieu doit être choisi avec le plus grand soin, car ce sera la même chose tous les jours. Nous avons donc choisi de considérer que cela ne devrait pas être fréquenté par d'autres personnes qui pourraient nous distraire, et que ce ne soit peut-être pas notre lieu de travail ou l'endroit où nous mangeons, car cela pourrait rappeler inconsciemment des activités

empêchant la détente.

Si nous nous sentons prêts, nous pouvons passer à une autre position, assis sur le sol, jambes croisées, mains ouvertes et paumes tournées vers le haut.

Pendant la pratique, nous pouvons garder les yeux fermés ou ouverts. L'important est que, si nous décidons de les garder ouverts, nous centrons notre attention sur un seul point en face de nous, un simple point qui peut faciliter notre détente, ou autrement nous nous félicitons particulièrement.

Une fois que nous avons atteint un état de détente suffisante, nous devons concentrer notre esprit sur une seule pensée, en essayant d'éviter au maximum les distractions. Au début, il sera très difficile de contrôler l'esprit, car il tentera par tous les moyens de focaliser l'attention sur nos préoccupations, nos désirs, nos besoins, etc., nous empêchant par tous les moyens de le contrôler. Au début, notre exercice ne sera que cela, c'est-à-dire régir notre esprit, en focalisant l'attention sur une pensée unique, malgré les pensées opposées, de résistance.

Pour tout faciliter, on peut avoir recours à un mantra, une syllabe, un mot ou même une phrase. Une caractéristique du mantra est qu'il se répète continuellement, à voix haute ou silencieusement, dans notre tête. La signification littérale du mantra n'est pas importante, mais la vibration que cela génère, est importante. Par exemple, un mantra bien connu est *OM*, précisément parce qu'il parvient à générer une puissante vibration, une fois répété. Il existe différents types de mantras, chacun ayant sa propre caractéristique et devant être utilisé selon un certain critère.

Nous pouvons également pratiquer un type particulier de méditation respiratoire, appelé « Anapanasathi-bahaviana ». Pendant cette pratique, nous devons concentrer toute notre attention sur la respiration. Nous devrons nous concentrer sur l'inspiration et l'expiration, probablement pendant environ 10 à 15 minutes le matin et environ 10 à 15 minutes le soir.

Le simple exercice de respiration pratiqué avec la méditation, produit des effets très évidents sur la réduction du stress, et améliore l'oxygénation du corps, a également un effet détoxifiant, car même en quelques minutes, si vous respirez profondément et soigneusement, le corps est en mesure d'expulser beaucoup plus de toxines que d'habitude.

Selon l'Ayurvéda, pour maintenir un bon état de santé, nous devons nous assurer que l'énergie vitale, appelée « prana », circule dans notre corps sans difficulté ni empêchement. Lorsque notre esprit est utilisé pour traiter des pensées négatives, permettant à nos émotions destructrices telles que la colère, de prendre le dessus, ou lorsque nos comportements et habitudes ne sont pas compatibles avec un état d'harmonie, le *prana* ne peut pas circuler à travers notre corps. En termes simples, nous nous bloquons nous-mêmes, nous empêchant d'atteindre certains états d'esprit et de comprendre nos vies plus consciemment.

Marma - Points d'énergie

L'énergie circule à l'intérieur de notre corps et le fait en suivant des chemins particuliers. Les points à l'intérieur desquels cette énergie circule, sont, selon la médecine ayurvédique, et stimulent des fonctions spécifiques tout en maintenant un bon état de santé. Ces points sont appelés *Marma* et ne sont pas clairement identifiables grâce à l'utilisation d'instruments scientifiques. Si l'un de ces points devait arrêter et empêcher le flux normal d'énergie, alors un dysfonctionnement de notre corps, une maladie, apparaitrait.

Ces points sont placés dans tout le corps, en particulier près des tendons, des articulations, des artères et des veines.

Ce n'est pas un hasard si ces points sont positionnés dans ces zones. En effet, selon la médecine ayurvédique, ces points correspondent aux points de rencontre du système nerveux, du système vasculaire, des muscles et des os.

Au sein de ces Marma, l’énergie est particulièrement concentrée, et les principales zones où elle se produit sont la tête, le cœur et la vessie.

Les textes ayurvédiques nous disent que les points Marma sont fondamentaux pour corriger les doshas vata, pitta et kapa, car il est souvent possible de trouver un blocage d’énergie prana dans l’un de ces points, et on pense que ce blocage est causé par des souvenirs transmis par nos vies précédentes. La manipulation des points Marma se fait par le biais d'une pratique appelée *marmathérapie*, qui est considérée comme très similaire à la pratique chinoise de l'acupuncture.

CHAPITRE 2 : Nutrition selon l'Ayurvéda

La nutrition selon le mode de vie ayurvédique est introduite avec des indications très importantes.

Comme nous l'avons dit au début de ce livre, la nutrition et les remèdes médicaux ne sont qu'une partie du style de vie de l'Ayurvéda. La philosophie est un pilier et est présente dans chaque partie de cette connaissance ancienne.

Dans les textes ayurvédiques, nous pouvons trouver de nombreuses indications concernant les types d'aliments, de l'animal au végétal, mais il n'est pas précisé lequel de ces aliments est nocif et lequel est bénéfique, nous ne prenons en compte que l'effet de ces aliments sur notre corps et notre esprit.

Chaque personne doit rechercher un aliment adapté à ses caractéristiques, en tenant compte également de son âge et des différentes phases de la vie.

On peut également trouver des descriptions sur les caractéristiques des aliments et leurs effets, en fonction des types, tels que :

• fruits

• légumes

• céréales

• produits laitiers

• viande

• diverses boissons alcoolisées

• et autres.

Il y a même des indications sur la préparation des aliments, sur les ustensiles nécessaires, sur la manière dont la cuisine doit être organisée et sur l'environnement dans lequel les repas sont consommés, sur l'ordre des aliments, ainsi que sur l'état à maintenir par ceux qui préparent les repas.

La nutrition est considérée comme fondamentale pour la prévention et le traitement des maladies. C'est pourquoi la médecine ayurvédique s'efforce d'agir également sur le régime alimentaire de l'individu. La santé est donc étroitement liée au type de nourriture que nous mangeons, au moment où nous mangeons et comment nous faisons cela.

Voyons maintenant comment, selon les textes ayurvédiques, se déroule la digestion des aliments, en trois phases :

• les déchets sont éliminés par les canaux excréteurs,

• les éléments nutritifs sont métabolisés par les tissus de construction,

• la nutrition « propre » nourrit l'esprit.

Regardons maintenant les dix règles de la nutrition ayurvédique.

Règles ayurvédiques de nutrition

• Les repas doivent être ajustés en prenant le soleil comme référence, puis faire un repas complet lorsque le soleil est au plus haut dans le ciel.

• Ne pas prendre de repas avant de digérer le repas précédent. Ensuite, attendre quatre à six heures entre les repas principaux.

• Si possible, ne pas consommer d'aliments cuits la veille et conservés toute la nuit, ils n'auraient plus la même vitalité.

• Les boissons et aliments froids gênent la digestion, il est donc préférable de les éviter.

• Il est bon de manger dans un environnement sans bruit, assis et en toute quiétude.

• Il est bon de manger des aliments crus d’abord et ensuite les aliments cuits, en évitant de fermer le repas avec des aliments lourds, comme une banane.

• Avant de commencer le repas, il est bon de s’arrêter un instant pour écouter votre corps afin de comprendre ses besoins.

• Une fois le repas terminé, il est bon de rester calme pendant un certain temps, afin de faciliter la digestion.

• Éviter de résister à nos besoins naturels concernant l'intestin et la vessie.

• Au cours de la journée, nous devrions boire 5 verres d'eau chaude, afin de pouvoir nettoyer l'estomac et faciliter le processus de péristaltisme.

Lignes directrices

Examinons maintenant d'autres indications qui nous aident à mieux comprendre les habitudes alimentaires selon la médecine ayurvédique :

• Les ingrédients doivent être frais, bien cuits et consommés encore chauds.

• Les repas ne doivent pas être trop maigres ni trop abondants.

• Éviter de faire cuire des aliments avec des ingrédients aux effets contraires.

• Prendre soin du nettoyage des aliments, de la cuisine et du lieu où les repas sont consommés.

• Même ceux qui cuisinent et préparent les repas doivent veiller à leur propreté personnelle et au « nettoyage » de leurs pensées.

• Ne pas manger trop lentement ni trop rapidement.

En suivant ces directives, nous pourrons faciliter notre processus de digestion et permettre l’assimilation facile des aliments. Nous allons également réduire la quantité de toxines *ama*, qui se forment lorsque la nourriture a tendance à stagner dans l'estomac en raison d'une digestion lente, ce qui provoque un dysfonctionnement de notre corps.

La quantité et la qualité des aliments sont, selon l'Ayurvéda, le fondement d'une bonne santé.

Nous devrions imaginer notre estomac comme s'il était divisé en trois parties égales :

• première partie remplie d’aliments solides,

• deuxième partie remplie d’aliments liquides et d’eau,

• troisième partie doit rester vide, pour faciliter le mouvement nécessaire aux processus digestifs.

Pour comprendre quelle doit être la quantité correcte de nourriture que nous devons manger en fonction de nos caractéristiques, nous devons prendre en considération que cela varie en fonction de différents facteurs, notamment des saisons, de l'heure de la journée, de notre état de santé et du stade de notre vie. En tenant compte de ces indications, nous pouvons observer certains symptômes qui nous aident à comprendre la bonne quantité de nourriture à ingérer :

• Après avoir mangé, nous ne devrions pas nous sentir lourds à l’estomac,

• Après avoir mangé, nous ne devrions pas avoir de changement de rythme cardiaque,

• Après avoir consommé le repas, nous devrions percevoir une satisfaction de nos sens,

• Nous ne devrions pas nous sentir fatigués après avoir mangé, surtout lorsque nous marchons et parlons, et nous ne devrions pas nous sentir somnolents.

Pour prévenir les maladies, il faut faire attention aux combinaisons d’ingrédients et de s’assurer qu’ils sont en harmonie les uns avec les autres. À l’époque où nous vivons aujourd’hui, malheureusement, ces indications sont juste partiellement observées, voire pas du tout. Cela est dû au changement de rythme frénétique auquel nous sommes confrontés dans la société, où l’on n’a pas le temps de préparer des repas adéquats, de les consommer au bon moment et de suivre les autres indications.

Aujourd'hui, nous mangeons des aliments dans le seul but de satisfaire nos envies, en négligeant les aspects de notre santé et les besoins de notre corps que nous n'écoutons plus. Nous ne considérons même plus les produits de saison, consommons tout ce que nous trouvons dans les supermarchés et ne respectons donc pas les conseils en matière d'alimentation pour les périodes de l'année.

En général, on peut dire que les aliments crus tels que les fruits, doivent être consommés en début de repas, suivis des aliments aqueux et se terminant par un petit repas sucré ou salé, laissant les aliments épicés en dernier. Il est également judicieux d’ajouter des boissons chaudes, comme du café ou de petites quantités d’alcool, pour faciliter la digestion.

Aujourd'hui, nous pensons que ces indications sont triviales et nous avons tendance à les négliger, mais nous ne réalisons pas à quel point elles sont importantes, surtout si on les suit fréquemment, tous les jours, et dans l'ordre. Notre habitude de manger en gardant la télévision allumée ou de nous distraire, ne nous est d'aucun bénéfice. Nous devrions en effet nous concentrer sur la nourriture et écouter les besoins de notre corps, plutôt que d'oublier les bonnes habitudes qui peuvent nous garder en bonne santé à long terme.

CHAPITRE 3 : Mode de vie ayurvédique

Selon le mode de vie de l'Ayurvéda, il existe des directives très complexes, à respecter. Nous pouvons les définir comme de véritables normes de comportement qui, si elles sont respectées, conditionnent notre vie de manière très significative, influençant à la fois les comportements externes et les aspects intérieurs. Les premières lignes directrices que nous allons énumérer concernent les cinq principes de comportement.

Les cinq principes de comportement selon l'Ayurvéda :

• Ne pas tuer (y compris toute forme de vie animale)

• Ne pas voler

• S'abstenir de tout comportement sexuel inapproprié

• Ne pas mentir

• Ne pas consommer d'alcool

Voyons maintenant d’autres règles pour mieux comprendre la philosophie de l’Ayurvéda :

• Il est conseillé de passer environ 10 à 15 minutes par jour sur le dos, la tête appuyée sur des livres afin d'aligner la colonne vertébrale, ce qui aide à calmer l'esprit et le corps.

• Avant de s'endormir, il est déconseillé de lire des livres, car l'activité de lecture stimule la pensée et rend difficile l'endormissement, elle endommage également la vue.

• Les sentiments et les pensées ne doivent pas être réprimés ; il est donc bon de les écrire et de les exprimer.

• Il est conseillé d'éviter de se masturber trop souvent, car cette pratique entraîne un déséquilibre énergétique du dosha vata. Il est également déconseillé d’avoir des relations sexuelles pendant les règles, pour la même raison.

• Il n'est pas conseillé de pratiquer une activité physique intense pendant la période du cycle menstruel.

• Le sexe oral et le sexe anal ne sont également pas recommandés car, selon l'Ayurvéda, ces pratiques ne sont pas naturelles.

• Pendant que nous dormons, nous ne devrions pas adopter la position couchée sur le dos ou sur le ventre car cela ne facilite pas les centres énergétiques. Par conséquent, il est bon de dormir sur le côté.

• Il n'est pas recommandé d'utiliser des déodorants et des parfums pour masquer l'odeur de notre corps, l'objectif est d'agir sur la cause qui produit cette mauvaise odeur.

Regardons une autre liste de lignes directrices qui peuvent sembler évidentes car elles sont dictées par le bon sens, mais il vaut la peine de les mentionner :

• ne pas perdre le contrôle,

• reconnaître et accepter ses limites,

• respecter les parents,

• respecter les personnes âgées,

• respecter les enseignants,

• s'occuper du nettoyage,

• être tolérant,

• rechercher la paix.

Il y a aussi des actions qui sont fortement déconseillées :

• ne pas réprimer les stimuli naturels du corps,

• ne pas être égoïste,

• éviter de faire des ragots,

• ne pas insulter le prochain,

• ne pas faire des efforts épuisants,

• ne pas être exalté,

• éviter de mentir,

• ne pas prendre de mesures imprudentes,

• et autres.

En plus des indications que nous avons vues, l’Ayurvéda prend également en compte les

facteurs saisonniers, qui, étant liés aux énergies de nos doshas, nous suggèrent de modifier nos habitudes en fonction de la période de l’année.

Au printemps, l'énergie dominante est le kapa. Durant cette période, nous devrions consommer des aliments qui ne sont pas trop lourds, en essayant d’exclure ceux qui sont froids ou gras. En outre, comme nous pouvons bien le deviner, il est recommandé de passer beaucoup de temps à l’extérieur et de faire beaucoup d’exercice.

En été, le kapa est affaibli. Il est donc recommandé de réduire l'exercice et d'essayer de se nourrir d'aliments froids et liquides, en évitant de consommer de l'alcool. Essayez d'éviter de trop chauffer les aliments et passez le plus de temps possible dans des endroits ventilés.

En automne, nous devrions préférer les céréales et les fruits, en évitant, comme d’habitude, l’alcool et d’autres aliments digestifs lourds. L'exercice peut également être intensifié pour atteindre son maximum en hiver.

En hiver, les énergies de vata et de kapa commencent à prédominer, ce qui facilite la digestion d'aliments plus lourds, par opposition aux aliments d'été. Il est conseillé d'éviter les boissons froides, et nous pouvons consommer de l'alcool en quantité très modérée.

Dormir dans l'Ayurvéda

Notre corps nous envoie de nombreux signaux, dont beaucoup par le biais de stimuli naturels :

• Faim

• Soif

• Bâiller

• Pleurer

• Éternuer

• Déféquer

• Uriner

• Vomir

• Éjaculer

• Flatulences

• Roter

• Somnolence

Le sommeil en fait partie. Lorsque notre corps et notre cerveau atteignent un certain niveau de fatigue, il nous dit qu'il est temps d'arrêter et de reprendre des forces, il est bon de ne pas supprimer ce stimulus.

Cet important stimulus se produit naturellement et se manifeste le soir, après une journée d'activité. Il est nécessaire à tout être vivant, pour restaurer les énergies du corps et permettre la réalisation d'innombrables processus.

Mais lorsque ce stimulus semble anormal et désordonné, il peut alors être provoqué par d'autres facteurs tels que la paresse « tamas », ou par un excès d'énergie kapa qui a tendance à alourdir, il peut également être provoqué par un effort excessif tant mental que physique, et au pire, peut être causée par une maladie.

S'habituer à s'endormir à la même heure est un facteur important, car cela nous permet d'optimiser ce processus. Le fait de changer constamment d’heure maintient notre corps toujours dans un état d’urgence, le poussant à forcer les processus qui devraient être naturels, par exemple en nous forçant à rester éveillé jusqu’à tard, ou en nous obligeant à dormir plus

tôt pour nous lever tôt.

Nous avons dit que dormir la nuit était la meilleure habitude, mais nous pouvons parfois ressentir le besoin de dormir pendant la journée, après des activités physiques ou mentales très intenses.

Par exemple :

• après une matinée d'étude intensive de livres,

• après un entraînement physique considérable,

• après avoir consommé des boissons alcoolisées,

• après une activité sexuelle excessive,

• après un long voyage,

• après avoir été réveillé la nuit,

• lors de maladies,

• en présence de troubles mentaux,

• chez les personnes âgées,

• chez les enfants,

• suite à des blessures ou des dommages au corps,

• en période de fortes émotions.

Dans ces cas, dormir pendant la journée aide à rétablir l'équilibre énergétique de notre corps. Même en été, par exemple, les nuits sont courtes et nous pouvons ressentir le besoin de nous reposer même le jour.

Au contraire, dormir pendant la journée, à l’automne, en hiver et au printemps, pourrait altérer l’énergie du kapa et celle de la pitta, en provoquant des perturbations telles que :

• sensation de froid,

• lourdeur générale,

• malaise,

• manque d'appétit,

• digestion ralentie,

• oedème,

• nausées,

• rhinite,

• migraine,

• abcès,

• démangeaisons,

• somnolence,

• toux,

• mal de gorge,

• fuites de mémoire,

• obstruction des voies respiratoires,

• fièvre,

• faiblesse musculaire,

• affaiblissement des organes des sens,

• et autres.

En ce qui concerne l'insomnie et la difficulté à s'endormir, certaines personnes éprouvent des difficultés naturelles à s'endormir. Les causes externes restantes sont décrites dans la médecine ayurvédique, avec les remèdes correspondants. Voyons quelques causes :

• diarrhée,

• vomissements,

• sentiment de peur,

• troubles anxieux,

• émotions fortes comme la colère,

• tabagisme,

• fatigue physique excessive,

• jeûne et repas manqués,

• lit inadéquat,

• excès d'activité cérébrale et de pensées,

• âge.

Voyons quelques-uns des remèdes contre l'insomnie :

• effectuer des massages à l'huile,

• prendre un bain chaud,

• satisfaire les plaisirs mentaux,

• sentir des odeurs et des sons agréables,

• appliquer des huiles apaisantes sur les yeux, la tête,

• se coucher sur un lit plus comfortable,

• boire du bouillon de viande,

• manger du riz avec du yaourt,

• boire du lait,

• boire du vin.

La vie sexuelle en Ayurvéda

Le stimulus sexuel est l'un des stimuli naturels du corps humain et, en tant que tel, ne devrait pas être réprimé, et selon la philosophie de l'Ayurvéda, nous ne devrions pas essayer de le contrôler, en particulier si cela se manifeste de manière tout à fait naturelle. En effet, dans les textes, il est mentionné que forcer le contrôle de ces stimuli provoque un risque de troubles mentaux.

De ce fait, la régularité de la vie sexuelle est mise au même niveau que la nutrition en termes de bonne santé.

Dans un état d'esprit *sattva*, les activités sexuelles seront nettement plus équilibrées, tandis que dans l'état *tamas* inférieur, il y aura des déséquilibres, excès de désir et par conséquent, des habitudes malsaines. De plus, selon le style de vie ayurvédique, la stimulation du désir sexuel de manière artificielle provoque un manque de tissu reproducteur, appelé *shukra dhatu*, la même chose se produit lors de pratiques sexuelles « non naturelles » (anal et oral). Si notre activité sexuelle est naturelle et régulière, notre tissu reproducteur est maintenu dans des conditions optimales.

Une vie sexuelle équilibrée comporte divers avantages, comme nous l'avons déjà mentionné, elle est au même niveau que la nutrition et revêt donc une importance fondamentale.

Voyons quelques-uns des avantages d'une vie sexuelle « normale » :

• réalisation facilitée de l'état *sattva*

• amélioration des capacités intellectuelles,

• expression facilitée de ses propres qualités,

• amélioration de la mémoire,

• plus grande détermination,

• plus grande capacité de compréhension.

Au contraire, une activité mal régulée et malsaine conduit à une diminution du tissu reproducteur, générant différents dysfonctionnements :

- sentiment de peur,
- augmentation de la cupidité,
- augmentation des facteurs de stress,
- troubles anxieux,
- excès de colère,
- état de confusion mentale,
- manque de sécurité,
- excès de jalousie.

CHAPITRE 4 : Médecine ayurvédique

La médecine ayurvédique, qui remonte à cinq mille ans, est un système médical qui ressemble beaucoup à la médecine traditionnelle chinoise, essayant d'établir la cause de la maladie et se concentrant beaucoup sur la prévention. L'Ayurvéda considère l'Homme dans son unicité et ne sépare pas l'esprit du corps, puis tente de déterminer les relations entre l'esprit et le corps, en considérant que les émotions affectent de manière considérable l'état de santé.

Selon l'Ayurvéda, si l'individu est dans un état d'équilibre, l'occurence de maladies est empêchée. Selon des textes anciens, la maladie est une phase importante de la réparation qui remet notre corps en équilibre.

L'opérateur ayurvédique essaiera d'établir un diagnostic complet sur la base des directives ayurvédiques, en tenant également compte des informations personnelles qui pourraient fournir des indications importantes sur les maladies. Une fois le diagnostic établi, une phase de purification de l'organisme est réalisée, selon des processus de détoxification spécifiques.

Le *panchakarma* est le principal processus de purification utilisé dans le traitement ayurvédique dans le but d'éliminer les toxines et de rééquilibrer les doshas en excès. Le Panchakarma se compose de 5 phases :

• Vamana karma ou traitement par vomissements provoquant l'élimination des excès de kapa.

• Virechana, purification du tractus abdominal par la purge, rééquilibrant ainsi l'excès de pitta.

• Anuvasana vasti, utilisation de lavement à base d'huile ou de décoctions, afin de rééquilibrer le vata.

• Nasya karma, thérapie nasale pratiquée par l'utilisation de vapeurs ou de suffumigi, qui, selon le type de décoction et le type de dérivé à base de plantes, rééquilibre l'un des trois doshas.

• Rakta Moksha, cette pratique n'est plus utilisée, mais consistait autrefois à effectuer un drainage pour purifier le sang de toxines.

La deuxième phase importante est connue sous le nom de *purvakarma* et consiste à faciliter le flux de toxines dans le tube digestif, grâce à trois facteurs :

• Pachana, consommation d'aliments qui peuvent stimuler des enzymes particulières, pour augmenter les doshas, puis les éliminer.

• Snehana, prise d'aliments gras, combinée au massage ayurvédique Abyangam.

• Swedana, stimulation de la transpiration à travers le sauna, pour éliminer les toxines, et ensuite, application de compresses d'herbes médicinales dans un bain chaud.

Pour compléter le traitement par Panchakarma, une dernière pratique appelée samsarjana karma, est effectuée. Cette pratique est réalisée par la prise de préparations ayurvédiques destinées au rajeunissement.

Après la thérapie de Panchakarma, nous procédons généralement à des thérapies personnalisées, qui sont construites en fonction de l'individu et de ses besoins.

Voyons une liste de ces traitements :

• Mardana, massothérapie.

• Sirodhara, application continue d'huile tiède sur le front du patient, afin d'équilibrer le système nerveux.

• Siro bastti, traitement complémentaire consistant à appliquer de l'huile sur le crâne.

• Hirdu basti, application d'huile sur la région pectorale pour faciliter les fonctions cardiaques.

• Kati suffit, l'application d'huile dans la région lombaire aurait des effets bénéfiques sur des troubles tels que la lumbosciatalgie, etc.

• Pinda swedana, thérapie réalisée à l'aide d'un cataplasme appliqué sur tout le corps, procurant des avantages pour les tissus.

• Othadam, thérapie qui implique l'utilisation d'herbes chaudes et sèches, appliquée sur tout le corps du patient, afin de soulager les douleurs articulaires et musculaires.

Les principes énumérés dans l'Ayurvéda nous permettent de préserver notre santé, grâce à la connaissance de soi, à la nutrition, à divers remèdes naturels, aux massages et aux traitements de purification comme le panchakarma. Le traitement panchakarma peut avoir une durée allant d'une à six semaines, en fonction de l'état de l'individu et de la médecine ayurvédique, on suggère de pratiquer chaque année la thérapie Panchakarma. Panchakarma

est considéré comme très important car il est placé en premier dans le traitement de la prévention et du traitement des maladies.

Traitements ayurvédiques

Les traitements ayurvédiques peuvent être divisés en quatre piliers fondamentaux : spirituel, mental, physique et préventif.

Spirituelle :

• Évaluation médicale

• Mode de vie

• Routine quotidienne

• Panchakarma

• Yoga

Mentale :

• Évaluation médicale

• Marmathérapie

• Panchakarma

• Méditation

• Yoga

Physique :

• Évaluation médicale

• Précautions alimentaires

• Médecine bucco-dentaire

• Yoga

• Exercices de respiration

• Panchakarma

• Marmathérapie

• Applications externes

Prévention :

• Évaluation médicale

• Panchakarma

• Précautions alimentaires

• Mode de vie

• Méditation

• Yoga

• Marmathérapie

Pour rétablir l'équilibre, et donc une bonne condition de santé, il faut identifier la constitution de l'individu, également appelée Prakruti. Ainsi, il est possible d'établir quels sont les éléments dominants, l'alimentation et les comportements, à travers l'observation visuelle de l'individu, les questions et le type de réponses donnés par l'individu, l'observation de la peau par le toucher.

Une analyse détaillée de l'état de santé comprend :

• observation du poignet appelée « Parikshana »,

• observation de la constitution appelée « Prakruti »,

• observation d'éventuels déséquilibres « Vikurti »,

• conseils pour une bonne nutrition et le système de vie et de soins « Cikitsa ».

Inspection visuelle

L'inspection visuelle est très importante, en particulier pour un expert ayurvédique qui est capable de capturer différents aspects qui seraient normalement sans importance. Voici une liste d'éléments pouvant être observés à l'aide d'une inspection visuelle :

• couleur de la peau,

• apparence générale,

• couleur et forme des yeux,

• apparence des ongles,

• apparence des lèvres,

• apparence de la langue,

• sécheresse ou sensation grasse de la peau,

• type de cheveux,

• rétention d'eau sous les yeux ou dans d'autres parties du corps,

• type de transpiration,

• type de communication non verbale du destinataire par l'imitation, les gestes, le choix des couleurs et le type de vêtement.

Inspection tactile

Même l'étude du toucher est un élément fondamental pour l'opérateur ayurvédique. Grâce à cela, il peut apprendre des informations très subtiles qui ne peuvent pas être devinées à première vue. Nous en énumérons maintenant quelques-unes, mais nous devons préciser qu'il n'est pas facile de cataloguer ces informations :

• température du récepteur,

• transpiration,

• sécheresse ou sensation grasse de la peau,

• une série d'informations basées sur les émotions.

Étude à travers les questions

Dans cet étude, le praticien ayurvédique pose une série de questions à l'individu, afin de comprendre sa constitution à la naissance, la constitution actuelle pour analyser les changements et tenter de comprendre ce que peuvent être les déséquilibres qui ont conduit à l'apparition de la maladie. Avec ce dernier étude, l'analyse de prakruti se termine, et donc de la relation entre les cinq éléments à l'intérieur de l'individu.

Nous voyons maintenant une série de questions qui sont posées à l'individu en fonction du dosha. En fonction du nombre et du type de réponses, l'opérateur ayurvédique est en mesure d'évaluer le statut énergétique de l'individu.

VATA

Votre digestion est-elle irrégulière ?

Votre corpulence est-elle est fine ?

Avez-vous du mal à prendre du poids ?

Votre peau est-elle sèche, avec des veines apparentes et des cheveux raides et secs ?

Votre sommeil est-il très léger ?

Aimez-vous les changements et votre personnage s’adapte-t-il facilement ?

Votre humeur change-t-il rapidement et vous ne vous sentez jamais satisfait ?

Êtes-vous très distrait ?

Avez-vous des muscles mal développés et vos articulations sont-elles faibles ?

Vos pieds, vos mains et votre nez se refroidissent-ils facilement ?

Vous marchez d’un pas sûr et votre façon de parler est-elle rapide ?

Vous rêvez souvent et vous êtes très mélancolique ?

Votre approche des actions quotidiennes est-elle frénétique ?

Sentez-vous le besoin d'une plus grande stabilité ?

Êtes-vous impulsive ?

Votre imagination ne peut-elle pas arrêter et impliquer tout le temps vos émotions ?

Êtes-vous une personne anxieuse, souvent inquiète et nerveuse, et avez-vous souvent froid ?

Avez-vous des troubles du système nerveux et des douleurs articulaires ?

Êtes-vous un type de personne qui apprend avec aisance et enthousiasme, puis vous vous ennuyez de ce que vous avez appris ?

Aimez-vous diversifier les actions de la journée, manger, dormir et travailler avec des rythmes irréguliers ?

Votre esprit est-il en constante activité et êtes-vous une personne curieuse, mais vous pensez avoir peu de mémoire ?

Vous sentez-vous plus âgé que votre âge ?

Votre sexualité est-elle impulsive ?

PITTA

Pensez-vous que votre style de marche est élégant ?

Vous sentez-vous agacé par le stimulus de la faim, vous mangez de manière vorace et digérez facilement ?

Votre désir sexuel est-il modéré ?

Avez-vous des problèmes de digestion et souffrez-vous souvent de colite ?

Avez-vous tendance à tomber malade facilement et fréquemment, attrapant souvent des rhumes entraînant une fièvre ?

Vous sentez-vous comme une personne égocentrique et ressentez- vous souvent le besoin de vous détendre ?

Êtes-vous très sûr de vous et aimez-vous les défis ?

Avez-vous une posture droite même si vous n'avez pas un corps fort ?

Votre peau est-elle très délicate, a tendance à rougir facilement, vous avez aussi beaucoup de taches de rousseur ?

Votre musculature est-elle très développée ?

Êtes-vous très sensible à la chaleur ?

Vos cheveux sont-ils très fins et délicats, sont-ils faibles et ont-ils tendance à tomber ?

Votre façon de parler est-elle très précise et attrayante ?

Êtes-vous très prudent dans ce que vous faites ?

Avez-vous tendance à perdre patience et à transpirer facilement ?

Vous fâchez-vous facilement et aimez-vous manger et boire ?

Êtes-vous une personne qui aime l'ordre et pouvez-vous facilement pardonner ?

Lorsque vous discutez avec des personnes qui ne sont pas d'accord avec vous, êtes-vous énervé ?

Êtes-vous une personne très aiguë, avec un fort sens de la critique ?

KAPA

Vos muscles et votre structure physique sont-ils très forts ?

Votre corps est-il très lourd et vous vous sentez apathique ?

Votre façon de parler est-elle lente et calme ?

Vos désirs sexuels sont-ils très intenses ?

Souffrez-vous de troubles chroniques et de problèmes respiratoires ?

Vous sentez-vous très stable, fort et pouvez faire les choses de manière décontractée ?

Êtes-vous une personne patiente, pouvez-vous tolérer ou perdez-vous rapidement la patience ?

Avez-vous tendance à facilement grossir et vous ne pouvez pas perdre du poids avec la même facilité ?

Votre promenade est-elle lente et lourde ?

Votre peau est douce et lisse, mais vous avez souvent des œdèmes et des ecchymoses ?

Vos cheveux sont-ils forts, gras et doux ?

Votre digestion est lente et vous pouvez facilement supporter la faim ?

Êtes-vous une personne aimante et vous vous entendez bien avec tout le monde ?

Vous comportez-vous parfois indifféremment envers les gens ?

Êtes-vous une personne calme et qui apprend lentement ?

Sentez-vous le besoin de dormir longtemps et votre sommeil est-il très profond ?

Mangez-vous impulsivement et irrégulièrement ?

Vous n’avez pas des difficultés à faire des efforts physiques, mais vous vous sentez très incomodé par le froid et l'humidité ?

Êtes-vous une personne enjouée, pleine de vitalité, vous avez en outre une bonne mémoire et vous vous sentez jeune ?

La médecine ayurvédique cherche à améliorer la santé générale et la qualité de vie « Dinacharya » à travers les pratiques suivantes :

• Abyangam - Massage ayurvédique et massage

• Panchakarma - Purification de l'organisme

• Rasayana - Traitements pour le rajeunissement cellulaire général

• Soundryam - Soin de la beauté intérieure

• Pratique du yoga

• Exercices de respiration

• Pratique de la méditation

• Utilisation de produits naturels à base d'herbes et de remèdes ayurvédiques

• Régime alimentaire basé sur les caractéristiques de l'individu

La médecine ayurvédique ne comporte pas de contre-indications particulières, l’important est l’utilisation de remèdes et de traitements naturels à base de plantes. En général, les directives sont basées sur le bon sens et accordent une attention particulière aux personnes âgées, aux enfants, aux femmes enceintes et aux patients atteints de maladies chroniques graves. De toute évidence, les traitements et thérapies, ainsi que les diagnostics, doivent être effectués par des médecins spécialisés.

Traitements ayurvédiques et massages

Le massage ayurvédique considère l'individu dans sa globalité : corps, âme et esprit. Les traitements, et en particulier les massages, sont essentiels pour restaurer les énergies dosha et pour maintenir un excellent état de santé, en prévenant les maladies.

Le massage est une thérapie qui emploie généralement des huiles spécifiques et qui convient à tout type de personne. En médecine ayurvédique, il existe différentes techniques de massage qui stimulent les fonctions du corps, aident nos tissus à recevoir les nutriments nécessaires et purifient notre corps des toxines par drainage.

Le massage ayurvédique est effectué par stimulation, manipulation à l'aide de divers types d'huiles chaudes, de poudres, de compresses à base de plantes et préparé avec des extraits naturels sélectionnés en fonction des caractéristiques de l'individu. L'utilisation des huiles contribue à la lubrification des articulations, avec une action de renforcement de l'appareil musculaire, elle a également une action tonifiante sur les tissus et la peau.

Selon les textes anciens, le massage est un traitement très efficace et est considéré comme l’un des traitements principaux pour le maintien de la santé.

Comme nous l'avons mentionné précédemment, le massage ayurvédique joue également un rôle préventif, nous en constatons quelques avantages :

• facilite l'état de détente,

• lutte contre le vieillissement,

• réduit les effets du stress,

• facilite et rééquilibre le processus digestif,

• réduit les tensions musculaires, en particulier celles du dos,

• stimule le système immunitaire,

• stimule les propriétés d'autoguérison du corps,

• réduit l'insomnie,

• réduit les troubles dépressifs,

• réduit les symptômes de fatigue,

• régularise le cycle menstruel.

Voyons maintenant brièvement quelques types de traitements et certaines fonctionnalités de ceux-ci.

Vata Abhyangam - C’est un type de massage réalisé avec l’application d’huile chaude, capable de soulager les tensions musculaires. Ce traitement comprend la manipulation de l'articulation, la stimulation des points d'énergie.

Pita Abhyangam - C’est un massage léger, fait avec une huile spécifique, chaude, et aux effets relaxants, qui inclut le massage du crâne.

Kapa Abhyangam - Le massage kapa est effectué plus vigoureusement et a un effet drainant. Il nécessite également une huile spécifique, adaptée au kapa.

Abhyangam et Othadam - Ce massage inclut les précédents, en fonction du type de dosha, auxquels s'ajoutent des herbes chaudes qui sont appliquées sur le patient pour traiter les douleurs articulaires et favoriser la relaxation musculaire.

Pinda Swedanam - Ce type de massage ayurvédique utilise également des huiles chaudes en fonction du dosha et des caractéristiques de l'individu. De plus, des herbes chaudes et du riz sont appliqués pour soulager la douleur.

Siro Dhara - Ce traitement consiste à carrément verser de l'huile *Dhara Tailam* à température élevée sur le front du patient. Parmi les divers effets qu'il produit, il améliore l'état du système nerveux et des tissus, aide à détendre l'esprit, élimine les tensions musculaires, et bien plus encore.

Panchakarma - Nous avons déjà parlé de cette pratique ancienne qui consiste à purifier le corps grâce à différents traitements à base d’herbes, d’huiles, de crèmes et d’autres préparations, produisant d’innombrables bienfaits sur notre corps.

Neerabhyanga - Ce type de traitement repose sur des techniques de drainage lymphatique, réalisées avec une huile spécifique de Kapa.

Marma Abhyanga - Traitement consistant à stimuler des points d'énergie au moyen de techniques d'acupression. Grâce à l'utilisation de l'huile *vata tailam*, cette pratique rétablit l'équilibre sur le plan physique et émotionnel.

Midhi Abhyangam - Ce traitement est très ancien et consiste en un massage pratiqué en marchant doucement sur l'individu plutôt qu'en utilisant les mains. Dans ce cas également, des huiles spéciales sont utilisées et agissent sur les tensions musculaires.

Pathu - Traitement qui comprend un massage ayurvédique avec l'ajout d'un peeling effectué sur tout le corps, grâce à des poudres à base de différentes herbes ayant des propriétés détoxifiantes. Il a une action purifiante et revigorante.

Pathu partiel - Traitement par peeling sur des zones précises du corps, à l'aide de poudres à base de différentes herbes. Il a une action détoxifiante, énergisante et régénérante. Il est généralement effectué sur des zones telles que les jambes et le dos, et comprend également dans ce cas un massage aux huiles chaudes.

Pathu au visage - Comme dans le Pathu partiel, ce traitement de peeling du visage est effectué à l'aide de poudres dérivées de divers types d'herbes. Il est accompagné d'un massage aux huiles chaudes et a une action détoxifiante, régénérante et tonifiante.

Muhabhyanga - Le soin du visage aux propriétés tonifiantes et régénérantes est effectué par un massage spécifique et préparé sous forme de crème ou de poudre.

Anti-cellulite - Ce traitement anti-cellulite consiste en un massage effectué sur des zones précises du corps, avec des huiles chaudes et des poudres à base de plantes. Il est effectué en fonction des caractéristiques individuelles et agit sur le tissu adipeux, présente également un effet drainant.

Angabhyanga - Massage aux huiles chaudes effectué sur des zones précises du corps.

Pada Abhyangam - Traitement par la réflexologie avec utilisation d'huiles chaudes.

Siro Abhyangam - Ce massage ayurvédique est effectué sur le crâne, à l'aide de techniques manuelles spéciales et d'huiles chaudes. Les avantages sont variés, par exemple, ils ont des effets bénéfiques sur l'ensemble du système nerveux et ont un effet relaxant.

Netra Basti - Traitement spécial des yeux, réalisé à l'aide de beurre clarifié à l'action relaxante et décongestionnante.

Conclusion

L'ancienne médecine ayurvédique est toujours pratiquée avec un grand succès et est la médecine la plus répandue en Inde. Associé à la médecine occidentale pour divers traitements, il reste l'un des points de référence les plus importants pour la prévention des maladies, le mode de vie, les connaissances et la culture.

Dans ce livre, nous avons vu d'une manière très simple ce que sont l'Ayurvéda, la philosophie, la médecine et le style de vie. Nous n'avons en effet pas parlé d'histoire, ni d'aspects techniques. Ce guide a été simplifié afin de le rendre en quelques pages court et concis, plus facile à comprendre.

J'espère avoir transmis des informations utiles à ceux qui sont passionnés par cette culture millénaire et peut-être à ceux qui souhaitent visiter l'Inde et voir de plus près sur quoi se base cette science.

J'espère que ce guide vous a plu. Dans ce cas, je vous invite à laisser un commentaire positif sur Amazon et à donner votre avis. Si vous ne l'aimez pas, ou si vous pensez que ces pages contiennent peu d'informations utiles, ou si vous avez des critiques à propos de cet oeuvrage, je vous invite à nous contacter à info@yourownsolution.com pour nous transmettre toutes vos critiques, nous serons contents de lire et de répondre, améliorant éventuellement le contenu de ce livre.

Merci d'avoir pris votre temps de lire ce livre.

Patricia Bednersh

Table des Matières

Introduction	6
CHAPITRE 1 : Qu'est-ce que l'Ayurvéda ?	7
Individu unique	10
Chakras	11
Tridosha	17
Où se trouvent nos doshas ?	18
État qualitatif des doshas	19
Quels sont les facteurs qui conduisent au déséquilibre des doshas et quels sont les troubles qui leur sont associés ?	20
Les Sous Doshas	25
Constitution de l'esprit	27
Méditation	29
Marma - Points d'énergie	32
CHAPITRE 2 : Nutrition selon l'Ayurvéda	33
Règles ayurvédiques de nutrition	36
Lignes directrices	37
CHAPITRE 3 : Mode de vie ayurvédique	40
Dormir dans l'Ayurvéda	43
La vie sexuelle en Ayurvéda	47
CHAPITRE 4 : Médecine ayurvédique	49
Traitements ayurvédiques	52
Traitements ayurvédiques et massages	59
Conclusion	62